料理編の料理をお作りになる前に

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。

※人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
※*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※科学技術庁資源調査会編の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、辻学園栄養専門学校にて計算したものです。
※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。
※カロリーに特に分量の記載のないものは1人分です。

レシピ内の主な加熱の区分（**自動メニュー**又は**手動加熱**）を示しています。

本体操作パネル**健康メニュー**／**抗酸化物質保存**／**焼き野菜**などの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

水タンク

レシピ内の主な加熱において、水タンクを使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合**焼き野菜**）の加熱開始から終了までの時間のおおまかな目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

自動メニュー	水 位	予 熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 抗酸化物質保存 焼き野菜	水位1	付属品は入れません （予熱目安時間 約12分）	上段 角皿	約10分

・**自動メニュー**→**焼き物**→**焼き野菜**でも同じ加熱ができます。

材料（4人分）105 kcal　塩分0.4g

かぼちゃ（1cm角に切る）	300g
A プレーンヨーグルト	80g
A マヨネーズ	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々
好みの野菜	

*2人分も自動でできます。

自動メニュー（決定(押す)）を…



❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷角皿にかぼちゃを平たく入れる。
❸予熱する。（付属品・食品は入れません）
次の操作をする。
❹予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱ありの250℃で約10分（2人分は約8分）

混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



材　料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。
※1mL＝1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

予熱目安時間

予熱に要する時間のおおまかな目安です。

※予熱時間は、製品本体の温度や室温などによって異なるため、マイコンが自動調節します。したがって、実際の予熱時間が記載の目安時間に比べて長短が生じることがあります。

作り方文章中のことば

●手動でするときは

手動でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。
※「手動でするときは」の記載のないメニューは、手動では難しいため、「加熱時間の目安」を記載しています。

●手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ

